

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 135»

Принята на заседании
педагогического совета
от «25»августа 2023г.,
протокол № 9

Утверждена:
Директор МАОУ «СОШ №135»
Е.А. Знамова
28.08. 2023 г. приказ №304-ОД

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»
на 2023-2024 уч. год

Срок реализации: 8,5 месяцев
Возраст обучающихся: 7-16 лет

Автор-составитель:
Бурчук Владимир Валентинович,
учитель физической культуры высшей
квалификационной категории

Барнаул, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Волейбол» составлена на основе Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МАОУ «СОШ № 135» и в соответствии с Положением о рабочей программе учебных (внеучебных) предметов, курсов, дисциплин (модулей) по основным общеобразовательным программам МАОУ «СОШ №135» от 28.08.2023 №304-ОД.

Форма обучения: очная

Срок реализации: 8,5 месяцев

Возраст учащихся: 7-16 лет

Количество в группе: от 6 до 25 человек

Режим занятий: 4 занятия в неделю, 130 учебных часов в год, продолжительность занятий по 40 мин

Актуальность программы

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование икт для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. использование икт помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Цель программы – развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно–оздоровительные занятия, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Задачами программы являются:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества: силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость;
- обучить правильному выполнению упражнений;
- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство коллективизма, взаимовыручки.

Планируемые результаты

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение достаточного уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

В результате освоения программы дополнительного образования, учащиеся будут знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;

- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Содержание программы

Программа предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических занятий и соревновательной практики.

На теоретических занятиях учащимся сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки по волейболу.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр.

Соревновательная практика проводится в целях формирования у учащихся навыков показа, объяснения упражнений, овладение навыками обучения приемам игры, овладения первоначальными навыками судейства. проводится контроль и проверка усвоения знаний.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. общие основы волейбола.
2. основы техники и тактики волейбола.
3. методика обучения технике игры.
4. методика обучения основам тактики игры.
5. основы физической подготовки в волейболе.

Программа реализуется в три этапа. первый год обучения – начальная подготовка; второй год обучения – углубленное обучение технике игры; третий год обучения – совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовки, психологическая подготовка; четвёртый год обучения – совершенствование технико-тактической, психологической и специальной физической подготовки.

Введение: история возникновения и развития волейбола. современное состояние волейбола. правила безопасности при занятиях волейболом. терминология в волейболе. правила безопасности при выполнении игровых действий. правила игры. здоровый образ жизни и его значение. организация игры в волейбол. судейство. правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. физическая культура – средство укрепления здоровья. техника безопасности. основы судейской терминологии и жестов.

Общая физическая подготовка.

Теория: значение офп в подготовке волейболистов. методы и средства офп. значение сфп в подготовке волейболистов. значение технической подготовки в волейболе. характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол. теоретические основы тренировки. краткие сведения о строении и развитии человеческого организма. тактика подач. тактика передач. тактика нападающих ударов. тактика приёма подач. групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»). индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Специальная физическая подготовка.

Практика: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. подвижные и спортивные игры. общеразвивающие упражнения, направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры. стойки. приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). подачи снизу. прямые нападающие удары. защитные действия (блоки, страховки). акробатические упражнения. упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. игры по характеру действий сходные с волейболом. тактика нападающих ударов. тактика приёма подач. групповые и командные действия в нападении. групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими. упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. акробатические упражнения. подвижные и спортивные игры. специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты). тактика подач. тактика передач. тактика приёмов мяча. тактика подач. тактика передач. тактика нападающих ударов. тактика приёма подач. групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Техническая подготовка.

Формы организации занятий:

Тренировки, лекции, экскурсии, просмотр видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдача контрольных нормативов, мониторинг.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема	Кол-во часов	дата
1-2	Введение Техника безопасности.	2	18.09
	Общефизическая подготовка	2	20.09
3-4	Общефизическая подготовка Общеразвивающие упражнения.	2	25.09
		2	27.09
5-6	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на снарядах и тренажёрах	2	2.10 4.10
		2	
7-8	Упражнения на снарядах и тренажёрах Спортивные и подвижные игры	2	9.10
		2	11.10
9-10	Спортивные и подвижные игры. Упражнения направленные на развитие силы	2	16.10
		2	18.10
11	Упражнения направленные на развитие силы	2	23.10
12	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц.	2	25.10
13	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц.	2	30.10
14	Упражнения направленные на развитие прыгучести	2	1.11
15	Упражнения направленные на развитие прыгучести	2	8.11
16	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	2	13.11
17	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	2	15.11
18	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2	20.11
19	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2	22.11
20-21	Техническая подготовка приёмы и передачи мяча Техническая подготовка приёмы и передачи мяча	2	27.11
		2	29.11
22-23	Техническая подготовка приёмы и передачи мяча Техническая подготовка приёмы и передачи мяча	2	4.12 6.12
		2	
24-25	Подачи мяча Подачи мяча	2	11.12
		2	13.12
26-27	Стойки и перемещение. Стойки и перемещение.	2	18.12
		2	20.12

28	Показательная игра (новогодний турнир)	2	25.12
29-30	Верхняя передача	2	10.01
	Верхняя передача	2	15.01
31-32	Нижняя передача	2	17.01
	Нижняя передача	2	22.01
33-34	Нападающие удары	2	24.01
	Нападающие удары	2	29.01
35-36	Блокирование нападающего удара.	2	31.01
	Блокирование нападающего удара.	2	5.02
37-38	Тактическая подготовка	2	7.02
	Тактическая подготовка	2	12.02
39-40	Тактическая подготовка	2	14.02
	Тактическая подготовка	2	19.02
41-42	Тактика подач	2	21.02
	Тактика подач	2	26.02
43-44	Тактика подач	2	28.02
	Тактика подач	2	4.03
45-46	Тактика приёмов и передач	2	6.03
	Тактика приёмов и передач	2	11.03
47-48	Учебно-тренировочная игра.	2	13.03
	Учебно-тренировочная игра.	2	18.03
49-50	Тактика приёмов и передач	2	20.03
	Тактика приёмов и передач	2	25.03
51-52	Учебно-тренировочная игра.	2	27.03
	Учебно-тренировочная игра.	2	1.04
53-54	Учебно-тренировочная игра.	2	3.04
	Учебно-тренировочная игра.	2	8.04
55-56	Учебно-тренировочная игра.	2	10.04
	Учебно-тренировочная игра.	2	15.04
57-58	Учебно-тренировочная игра.	2	17.04
	Учебно-тренировочная игра.	2	22.04
59-60	Правила игры.	2	24.04
	Правила игры.	2	6.05
61-62	Учебно-тренировочная игра.	2	13.05
	Учебно-тренировочная игра.	2	8.05
63-64	Учебно-тренировочная игра.	2	15.05
	Учебно-тренировочная игра.	2	20.05
65	Итоги спортивного года. Показательные выступления.	2	22.05
	Итого	130	

Способы и формы оценивания

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»);
- результаты соревнований районного уровня.
- игры на знание судейских жестов и судейской терминологии;
- тестирование на умение выполнять технико-тактические действия («крест»; «волна», «эшелон», «морита»);
- результаты соревнований городского и областного уровня.

Способы определения результативности:

1. наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований;
2. контроль соблюдения техники безопасности;
3. привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня;
4. контрольные игры с заданиями;
5. выполнение отдельных упражнений с заданиями;
6. результаты соревнований.

Список литературы

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
7. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2014.
9. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.